

# Blivande förstagångsföräldrars beskrivningar av förväntningar på föräldrskapet –en bloggstudie

FÖRFATTARE	Anna Berndtsson Emmy Löwstedt
PROGRAM/KURS	Barnmorskeprogrammet RPH100 Examensarbete i reproduktiv och perinatal hälsa HK2014
OMFATTNING	15 högskolepoäng
HANDLEDARE	Anna Dencker
EXAMINATOR	Ingela Lundgren

Institutionen för Vårdvetenskap och hälsa

Sahlgrenska akademien



Titel (svensk): Blivande förstagångsföräldrars beskrivningar av förväntningar på föräldraskapet

Titel (engelsk): Prospective first-time parents' descriptions of the expectations of parenthood

Arbetets art: Självständigt arbete

Program/kurskod/kurs: Barnmorskeprogrammet, RPH 100, Examensarbete i reproduktiv och perinatal hälsa

Arbetets omfattning: 15 högskolepoäng

Sidantal: 29

Författare: Anna Berndtsson, Emmy Löwstedt

Handledare: Anna Dencker

Examinator: Ingela Lundgren

---

## SAMMANFATTNING

**Bakgrund:** Att bli förälder för första gången är en utmaning och innebär ofta en stor förändring i livet för föräldrarna. I processen har förväntningar betydelse då det kan påverka upplevelsen. Det finns studier som visar hur internet och bloggar har betydelse men det saknas studier där blivande föräldrar uttrycker sina förväntningar via dessa medier. Det är av betydelse att studera då barnmorskor kan använda kunskapen i mötet med blivande föräldrar. **Syfte:** Att utifrån bloggar undersöka blivande förstagångsföräldrars beskrivningar av förväntningar på föräldraskapet. **Metod:** En empirisk studie med kvalitativ metod har utförts. Material samlades in från nio bloggar som analyserades med en kvalitativ innehållsanalys. **Resultat:** I resultatet framkom tre kategorier och nio underkategorier. Den första kategorien *det okända* består av underkategorierna överklighetskänsla, att bli föräldrar, oro för det okända, barnet och sig själv och osäkerhet om föräldrar/mammarollen. Kategorien *omvärlden* innefattar social omställning och information och stöd. Den sista kategorien *förberedelser* har underkategorierna förväntningar och längtan efter barnet, att knyta an till barnet i magen, att ha ambitioner och att göra det bästa och delat ansvar när två blir tre. **Slutsats:** Resultatet visar att blivande förstagångsföräldrar beskriver en oro och osäkerhet inför föräldrarollen. De beskriver hur det är för stort att ta in och för överkligt att förstå att de ska bli föräldrar, de beskrev hur det då var svårare att knyta an med barnet. De förberedde sig mentalt inför föräldraskapet genom att skapa fantasier om det kommande barnet. Av information och stöd kände sig sig mer trygga, speciellt genom att få information och diskutera med personer som var i samma situation som de själva. Det beskrevs också en längtan efter att bli förälder och en längtan efter barnet.

Nyckelord: föräldraskap, förväntningar, stöd, information, transiton, blogg, oro

## ABSTRACT

**Background:** Becoming a parent for the first time is a challenge and often implies a big change in life for the parents. In this process, expectations are of importance as it may affect the experience. There are studies that shows how the Internet and blogs are important but there are no studies in which parents express their expectations through these media. It is of importance to study since midwives can use this knowledge when meeting prospective parents. **Objective:** By studying blogs examine prospective first-time parents' descriptions of the expectations of parenthood. **Method:** An empirical study with qualitative approach was performed. Material was collected from nine blogs analyzed with a qualitative content analysis. **Results:** The results revealed three categories and nine sub categories. The first category *unknown*, with subcategories derealisation to become parents, worry of the unknown, the child and yourself and uncertainty about the parent/mother role. The category *the outside world* included social transformation and information and support. The last category *preparation* with the sub-categories expectation and longing for the baby, to bond with the unborn child, to have ambitions and to do the best, and shared responsibility when two becomes three. **Conclusion:** The results show that prospective first-time parents describe anxiety and uncertainty about the parental role. They describe how it is unreal to understand that they are going to be parents and that this made it difficult to bond with the child. They prepared themselves mentally for parenthood by creating fantasies about the coming child. Information and support made them feel more confident, especially by getting information and discuss with people who were in the same situation as themselves. There was also described a desire to be a parent and a longing for the child.

Keywords: parenthood, expectations, support, information, transition, blog, worry

## INNEHÅLL

<b>INLEDNING .....</b>	<b>1</b>
<b>BAKGRUND .....</b>	<b>1</b>
Föräldraskapet – en övergångsprocess .....	1
Transition.....	1
Barnmorskans kompetensområde .....	2
Stöd i föräldraskapet .....	3
Förväntningar .....	3
Rädsla .....	4
Internet som informationskälla .....	5
Blogg .....	6
Föräldrar som bloggar .....	6
Problemformulering .....	7
<b>SYFTE .....</b>	<b>7</b>
<b>METOD .....</b>	<b>7</b>
URVAL.....	8
DATAINSAMLING .....	8
DATAANALYS.....	9
Trovärdighet .....	10
<b>FORSKNINGSETISKA ÖVERVÄGANDEN .....</b>	<b>10</b>
<b>RESULTAT .....</b>	<b>11</b>
<b>DET OKÄNDA .....</b>	<b>12</b>
Overklighetskänsla att bli föräldrar .....	12
Oro för det okända, barnet och sig själv .....	13
Osäkerhet om föräldrar/mammarollen .....	13
<b>OMVÄRLDEN.....</b>	<b>14</b>
Social omställning .....	14
Information och stöd.....	15
<b>FÖRBEREDELSE .....</b>	<b>15</b>
Förväntningar och längtan efter barnet .....	15
Att knyta an till barnet i magen.....	16
Att ha ambitioner och att göra det bästa .....	16
Delat ansvar när två blir tre.....	17

<b>DISKUSSION .....</b>	<b>17</b>
<b>METODDISKUSSION.....</b>	<b>17</b>
<b>RESULTATDISKUSSION .....</b>	<b>19</b>
<b>Konklusion.....</b>	<b>23</b>
<b>REFERENSER.....</b>	<b>24</b>
<b>BILAGA.....</b>	<b>28</b>
Tabell 2 Exempel på meningsbärande enhet, kod, underkategori och kategori.....	28

## **INLEDNING**

Att bli förälder för första gången är för många en av de största händelserna i livet. I väntan på att få träffa sitt barn väcks ofta förväntningar och tankar kring sig själv som blivande förälder. Det är av stort intresse att ta reda på vad förstagångsföräldrar har för tankar och förväntningar inför föräldraskapet. Detta för att som barnmorska kunna använda denna kunskap i bemötandet till blivande förstagångsföräldrar. I dagens samhälle har internet en stor plats i människors dagliga liv. Allt fler går ut och hämtar information från internet. I förhoppning av att få en mer ocensurerad beskrivning av förväntningarna på föräldraskapet används i denna uppsats bloggar att samla in material ifrån.

## **BAKGRUND**

### **Föräldraskapet – en övergångsprocess**

Under graviditeten förbereder kvinnans kropp sig för det växande fostret och mentalt förbereder sig kvinnan för kommande moderskap, samtidigt skapar kvinnan sig en inre bild av barnet hon bär på (Stern, 1999). Att vara fylld av förväntningar och fantasier under sin väntan på sitt barn är naturligt. Tankarna kretsar ofta kring konkreta frågor som: Hur kommer mitt barn att bli? Hur kommer jag att vara som förälder? Hur kommer synen på mig själv och mitt liv hittills att förändras? Hur kommer min relation till min partner att förändras? Mitt yrkesliv? Relationen till mina vänner (Stern, 1999)?

Människor går igenom skeden i sina liv där tidigare erfarenheter och inlärd beteenden inte räcker till för att kunna bemästra den nya situationen (Cullberg & Lundin, 2003). Då krävs det av oss en förändring, inte bara i beteende utan även av värderingar, identitet och livsmål (Hedenbro, 2005).

### **Transition**

Ordet transition kommer från latin och betyder övergång (Nationalencyklopedin, 2014). När en person övergår från en livsfas till en annan kan detta beskrivas som att personen genomgår en transition (Meleis, 2000). En transition är en varaktig

förändring som sker över tid. Transitioner kan delas in i utvecklings- eller organisatorisk transition. En organisatorisk transition är exempelvis byte av arbete eller bostad eller ett regeringsskifte. En utvecklingstransition är exempelvis att bli tonåring, att bli sjuk eller att bli förälder, en övergång som innebär förändring av identitet, roller, beteendemönster, relationer och förmågor. Hur övergången mellan faserna i livet går beror enligt Meleis (2000) på olika faktorer. Faktorerna som spelar in är vilken typ av transition det är, om det sker flera transitioner samtidigt och vilka egenskaper personen har. Av de personliga egenskaperna är medvetenhet och engagemang viktiga.

Nelson (2003) lyfter också vikten av engagemang för en lyckad transition. Nelson (2003) menar att under transitionen till att bli förälder inträffar två processer- *engagemang* och *växande och förändring*. Den viktigaste av de två är *engagemanget*, eftersom engagemang är nödvändigt för *växande och förändring*. Under *engagemang* sker bindningen mellan mor och barn, där mamman ska acceptera ansvaret det innebär att bli mor och därmed sätta barnets välbefinnande främst. Under processen *växande och förändring* innebär det att kvinnan växer in i sin roll som mamma genom att omdefiniera och utvidga sitt jag, omformulera livsmål och förändra vissa sociala relationer. Vidare menar Nelson (2003) att det viktigaste för att som blivande mor känna engagemang är att hon faktiskt har viljan att bli mor. Eftersom transitionsprocessen till att bli mor är en mycket känslig tid för en kvinna krävs inte enbart hennes engagemang och medvetenhet utan även stöd för att känna inre säkerhet och kunna bemästra övergången. Stöd har visats sig att underlätta moderskapsutvecklingen i positiv riktning. Att ha stöd från partner är mycket viktigt, men även stödet från anhöriga, vänner, vårdpersonal och samhälle har betydelse (Berg & Premberg, 2010).

### **Barnmorskans kompetensområde**

Enligt Socialstyrelsens kompetensbeskrivning för barnmorskor (2006) ska barnmorskan erbjuda kvinnan och paret information, undervisning samt stöd i frågor som rör sexualitet, samlevnad, graviditet, förlossning och föräldraskap. Barnmorskan ska även vara lyhörd för kvinnans fysiska, psykiska, emotionella och andliga behov (International Confederation of Midwives, ICM 2014).

### **Stöd i föräldraskapet**

Socialdepartementet ersatte år 1997 begreppet föräldrautbildningen med *stöd i föräldraskapet*. Med stöd i föräldraskapet menade Socialdepartementet den kunskap och stöd som samhället bidrar med till föräldrar för att kunna hjälpa dem att utveckla sina förmågor och stärka deras trygghet i den nya föräldrarollen. Stödet i föräldraskapet innebär tiden från graviditet och under hela barnets uppväxt och fostran. Det stöd som mödrahälsovården bör ge de blivande föräldrarna en bra grund gällande graviditeten, förlossning, amning, det nyfödda barnets behov samt föräldraskapet (Socialdepartementets 1997).

Socialdepartementet (1997) menar att en god förberedelse kan ha stor psykologisk betydelse för de blivande föräldrarna, det kan mildra eventuell oro och skapa trygghet inför det som väntar dem. Inom mödrahälsovården diskuteras inte bara graviditet, förlossning och tankar på föräldraskapet utan även familjesituationen, om hur den kommer att påverkas av den nya familjemedlemmen och den påfrestning det kan medföra för relationen mellan föräldrarna.

Socialdepartementets kartläggning av föräldrautbildningen (1997) visar att de blivande föräldrarna önskar information om vad som sker psykisk och fysiskt under graviditeten och om det nyfödda barnets behov och utveckling. Föräldrar är även öppna till att diskutera vad det innebär att vara förälder, hur det kommer att påverka parrelationen och barnuppföstran. Att involvera fler fäder i föräldrautbildningen är enligt Socialdepartementet (1997) viktigt, då mer delaktighet under graviditeten leder till ökat ansvarstagande för det nyfödda barnets vård och omsorg.

Fabian (2005) studerade utbildningen som föräldrar erbjöds under graviditet och året efter förlossning. En stor andel av förstföderskorna, 74 procent, uppgav att utbildningen hjälpte till att förbereda dem för förlossning och 40 procent att den hjälpte dem att känna sig förberedda inför den första tiden av föräldraskapet.

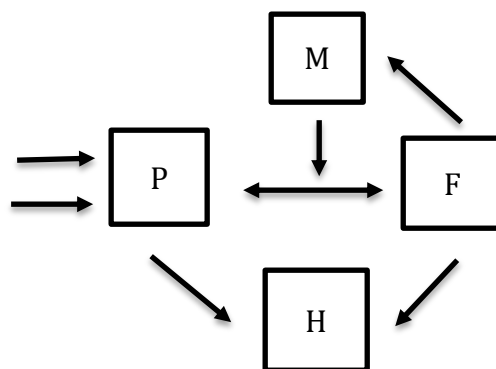
### **Förväntningar**

Förväntningar är de bilder om framtiden vi bygger upp inom oss (Winter, 1994). Enligt Winter är förväntningar mycket inflytningsrika för hur framtiden ses på och



hur verkligheten uppfattas. Förväntningarna styr vår perception, det är mycket mer troligt att vi upplever det vi förväntar oss att uppleva än det vi inte förväntar oss.

Vidare har kognitionsforskaren Winter (1994) tagit fram en modell som visar hur förväntningar, perceptioner, handlingar och motivation/emotioner hänger ihop. Med vår perception (P), tas intryck in, vissa av dessa intryck leder direkt (reflex) till handlingar (H). Alla andra intryck som inte är reflexer interagerar med förväntningar (F), med ett samspel av motivation/emotion (M) innan det resulterar i en handling. Vidare kommer motivationen (M) att ändras till följd av de förväntningar (F) som skapas.



Figur 1. En modell för förväntningar: Motivation/emotion, Perception, Förväntningar, Handlingar.

### Rädsla

En blivande förälder kan uppleva rädsla och oro inför vad som komma skall. Rädsla är en reaktion på ett hot (Öhman, 1994). Överlag gäller hotet ens välbefinnande eller existens. Hotet kan komma från omgivningen, eller inifrån kroppen. Det inifrån kommande hotet kan även vara av psykologiskt ursprung, att rädslan handlar om att tappa kontrollen eller förlora förståndet. Hotet behöver inte vara verkligt, utan det räcker med att det dyker upp i fantasin för att väcka en reaktion av rädsla. Det finns i människans primitiva försvarssystem en beredskap till överdriven rädsla, att bli skrämmd i situationer som visar sig vara ofarliga.

Psykoanalytikern och filosofen Verdiglione (1998) pratar om rädslan som en spejare. Han menar att rädslan inte enbart är något att beklaga, för utan rädsla kan människor

inte vara vaksamma. Vidare menar Verdiglione att föreställningen om hot för det hjälplösa barnet krävs för att föräldern ska skydda och ta hand om barnet, eftersom den primära föräldrauppgiften är att sörja för barnets överlevnad (Hedenbro, 2005).

### **Internet som informationskälla**

Larsson (2009) undersökte om svenska gravida kvinnor använde sig av internet för att hämta graviditetsrelaterad information, hur de uppfattade informationens trovärdighet och om kvinnorna diskuterade informationen med sin barnmorska på mödravårdscentralen. Resultatet visar att det kvinnorna sökte mest efter var fosterutveckling, förlossning och det förväntade barnet. Kvinnorna sökte också mest efter information tidigt i graviditeten. De flesta av kvinnorna ansåg att informationen som fanns på internet var trovärdig, detta på grund av att den var förenlig med information från andra källor och att det fanns referenser som styrkte informationen. Studien visade även att majoriteten av kvinnorna inte diskuterade informationen de funnit på internet med sin barnmorska på mödravårdscentralen.

Barnmorskor i Lagan, Sinclair och Kernohans studie från 2011 upplevde att gravida kvinnor använder sig av internet allt oftare för att söka efter information. De upplevde att kvinnorna relativt sällan diskuterade denna internetbaserade information med sin barnmorska. Vissa barnmorskor ansåg att information från internet starkt bidrog till hur vissa kvinnor trodde att graviditeten skulle vara. Flertalet av barnmorskorna ansåg dock att mycket av den information som kvinnorna funnit på internet var delvis eller helt felaktig. Vidare menar Lagan et al. (2011) att barnmorskor och annan vårdpersonal måste förbättra sin kunskapsförmåga av vad som finns på internet för att kunna hålla jämna steg med sina vårdtagare. Sjukvårdspersonalen ska kunna guida vårdtagarna till relevant och evidensbaserad information. Gravida kvinnor väljer i flera fall elektroniska råd och stöd framför en barnmorskas och orsakerna till detta är okända. Barnmorskor måste vara beredda på en förändring i sin roll och vara förberedda på att kvinnorna läser och hämtar information på internet. Om barnmorskan kan anpassa sig och dra nytta av förändringen kan hon anpassa informationen så den passar kvinnorna bättre (Lagan et al., 2011).

## **Blogg**

Att blogga kan liknas vid den traditionella formen av att skriva dagbok, men det skiljer sig markant i det avseendet att andra kan läsa, kommentera och prenumerera på nya blogginlägg (Kozinets et al., 2008; Tan, 2008). Bloggen visas i en omvänd kronologisk ordning och uppdateras regelbundet av den som skriver bloggen. Det sker en social interaktion genom att den som bloggar delar med sig av sitt liv, tankar, känslor och upplevelser till läsaren (Kozinets et al., 2008; Tan, 2008) och de som läser bloggen delar med sig av sin förståelse genom bekräftelse och empati genom att kommentera i bloggen. Detta kan även bidra till att den som bloggar känner tillhörighet i en större gemenskap (Tan, 2008). Det sociala livet på internet används för att kommunicera, finna gemenskap i ett sammanhang och umgås (Kozinets et al., 2008; Tan, 2008). Att skriva en blogg kan vara ett hjälpmedel med terapeutisk effekt där bloggaren kan uttrycka sina känslor mer eller mindre ozensurerat då detta inte behöver göras öga mot öga med någon. Den primära drivkraften för att blogga tycks dock vara behovet av kommunikation och mänsklig interaktion (Pettigrew et al., 2015). Läsarna kan bli medskapare till berättelsen genom att läsa och ge respons i form av kommentarer till bloggen och dessa kommentarer kan leda till att reflektion och bearbetning sker hos bloggaren (Tan, 2008).

## **Föräldrar som bloggar**

Pettigrew et al. (2015) beskriver att mammor som använder sig av sociala medier gör det för att upprätthålla sociala band och bättre hantera stress i samband med föräldrarollen och de nya ansvarsområdena som medföljer. Mödrar som skriver blogg är en växande företeelse där mödrarna verkar använda bloggen för att öka sitt psykiska välbefinnande. McDaniel et al. (2012) såg att det sociala stödet det nyblivna mammorna fick av att blogga frekvent, kunde hjälpa i relationen till partnern, föräldraskapsstressen och kunde även motverka depression.

Bartholomew et al. (2012) undersökte hur nyblivna mammor och pappor använde Facebook i övergången till föräldraskapet. Facebook kan vara ett sätt att hitta nya kontakter samt att förbättra kommunikationen med det sociala stödnätverket, familj och nära vänner och användandet av Facebook bidrog till att övergången till föräldraskapet kunde ske lättare. Bartholomew et al. (2012) såg även att mödrar som använde Facebook mer frekvent hade en högre grad av stress när det gällde deras

föräldraskap. Detta ansågs bero på att dessa mödrar med mer behov av stöd, var mer benägna att använda Facebook i ett intensivt försök att söka socialt stöd eller information.

### **Problemformulering**

Att bli förälder för första gången är en utmaning och stor förändring i livet. Relationer och livsstil förändras för att föräldra-barn relationen ska kunna utvecklas. Att vara blivande förälder och stå inför förändringen väcker ofta förväntningar om hur det kommer att bli. En god förberedelse inför föräldraskapet kan mildra oro och skapa trygghet. För att bemästra övergången till föräldraskapet är det förutom de personliga resurserna, viktigt att få stöd från både närstående, omgivningen och även barnmorskan. Eftersom en del av barnmorskans profession är att ge information, undervisning och stöd gällande föräldraskap är det av intresse att undersöka vad förstagångsföräldrar har för förväntningar på att bli förälder för att kunna använda denna kunskap i bemötandet med förstagångsföräldrar. I dagens samhälle har internet en stor plats i människors dagliga liv. Forskning visar att allt fler blivande föräldrar använder internet för att hämta information, för att kommunicera och finna gemenskap i ett sammanhang. Det saknas dock studier som undersökt vad blivande föräldrar uttrycker om sina förväntningar via o censurerad beskrivningar såsom bloggar.

## **SYFTE**

Att utifrån bloggar undersöka blivande förstagångsföräldrars beskrivningar av förväntningar på föräldraskapet.

## **METOD**

En empirisk studie med kvalitativ ansats har använts för att undersöka blivande förstagångsföräldrars beskrivningar av förväntningar inför föräldraskapet. Kvalitativ metod med en induktiv ansats valdes eftersom den enligt Polit och Beck (2006) anses vara den mest lämpade för att fånga upplevelser ur människors liv. Ett narrativt

material, som enligt Lundman och Hällgren-Graneheim (2008) och Malterud (2014) är berättelser ur människors liv, som svarade på syftet insamlades in. Utifrån en kvalitativ innehållsanalys analyserades textmaterialet (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008).

## **URVAL**

För att begränsa urvalet valdes bloggar ut som uppfyllde vissa kriterier (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008). De inklusionskriterier som användes var att bloggaren väntade sitt första barn, att de bloggade om graviditeten samt att de bloggade ända fram till förlossningen. Bloggarna skulle ha börjat skriva sin blogg i första trimestern och varit aktiv bloggare fram till barnets födelse. Ytterligare ett inklusionskriterium var att bloggen var skriven på svenska. De som exkluderades var de som av någon anledning slutade att blogga mitt i graviditeten eller om de bytt fokus från att blogga om graviditet och föräldraskap till något annat.

Bloggarna hittades genom att söka på orden "gravidblogg" eller "blivande förälder" kombinerat med "blogg" på en sökmotor på internet under tidsperioden 9 november 2015 till och med 13 december år 2015. 11 bloggar lästes i sin helhet. Utefter inklusions- och exklusionskriterier samt relevans i anknytning till syftet uteslöts därefter två bloggar eftersom de inte hade material som svarade mot syftet.

## **DATAINSAMLING**

För att fånga blivande förstagångsföräldrars beskrivningar av förväntningar på föräldraskapet samlades ett narrativt material från bloggar in. Att använda sig av narrativt material är fördelaktigt eftersom syftet är att fånga personliga erfarenheter och upplevelser. En narrativ text eller intervju är berättelser om människors liv, då informanten berättar fritt om sin upplevelse av det fenomen som studeras (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008; Malterud, 2014). Bloggarna lästes i sin helhet från det att bloggaren skrev om graviditetsbeskedet tills barnet var fött. All text som svarade mot syftet valdes ut från respektive blogg. Varje bloggare utgjorde ett eget dokument som kodades med nummer. Det insamlade materialet lästes sedan av båda författarna och granskades var för sig för att öka trovärdigheten (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008). En fördel med användning av bloggar som datainsamlingsmetod är att forskaren aldrig möter informanten, vilket på så sätt gör att forskaren är osynlig

för informanten och att forskaren därmed inte påverkar materialet eftersom det redan är skrivet när datainsamling sker. En nackdel är att uppföljande och klargörande frågor inte kan ställas såsom vid en intervju (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008).

## **DATAANALYS**

Innehållsanalys utvecklades för att hantera stora mängder data, den användes till en början främst inom massmedieforskning och då med en kvantitativ ansats. Kvalitativ innehållsanalys fokuserar på tolkning av texter. Metoden är användbar inom olika forskningsområden eftersom metoden är applicerbar på olika texter. Framförallt används metoden inom beteendevetenskap, humanvetenskap och vårdvetenskap. Inom omvårdnadsforskning används metoden för att granska och tolka texter såsom exempelvis dagböcker och utskrift av bandade intervjuer (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008).

Kvalitativ innehållsanalys kan användas både induktivt och deduktivt. Deduktiv ansats innebär en analys utifrån en utarbetad mall, modell eller teori. Induktiv ansats innebär en förutsättningslös analys av texter som exempelvis kan vara texter baserade på människors berättelser om deras upplevelser (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008). En kvalitativ innehållsanalys har används i föreliggande studie eftersom fokus är att tolka text och beskriva variationer genom att identifiera skillnader och likheter i textinnehåll. Skillnader och likheter uttrycks i kategorier och teman (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008).

Analysstegen i kvalitativ innehållsanalys genomfördes enligt Graneheim och Lundman (2004). I första steget lästes bloggarna ett flertal gånger tills ett helhetsperspektiv av texterna uppnåddes. Därefter identifierades meningsbärande enheter i texterna som innehöll relevant information utifrån studiens syfte. De meningsbärande enheterna kondenseras därefter och kodades med en mening eller ett ord. Koderna jämfördes med varandra utifrån likheter och olikheter och blev därmed redskap för att skapa underkategorier och kategorier. För exempel på hur metoden använts under arbetets gång hänvisas till tabell 2: Exempel på meningsbärande enhet, kod, underkategori och kategori, se bilaga.

## **Trovärdighet**

Inom kvalitativ forskning bör man enligt Lundman och Hällgren-Graneheim (2008) ha bearbetat begreppen *giltighet*, *tillförlitlighet* och *överförbarhet* för att uppnå trovärdighet.

*Giltighet* innebär att egenskaper som är representativa för det som var avsett att beskrivas har lyfts fram i resultatet. Giltigheten kan kontrolleras genom att forskare som är insatta i ämnet läser igenom materialet och kommer fram till samma tolkning av materialet som de som utfört studien. Validering kan göras med experter inom området. Under arbetets gång har vi haft löpande kontakt med handledaren som är barnmorska och forskare i ämnet. En noggrann beskrivning av urvalet så att läsaren kan förstå vilka som deltagit är också viktigt för giltighet, exempelvis ålder, kön, och antal deltagare. Citat kan användas i resultatet för att ytterligare förstärka giltigheten (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008).

*Tillförlitlighet* fås genom att analysprocessen beskrivs noggrant samt att forskaren ska verifiera genom analysprocessen (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008), detta kan exempelvis uppnås genom att reflektera med en annan forskare under hela analysprocessen. Tillförlitligheten i kvalitativ innehållsanalys förstärks genom att texten bearbetas i förutbestämda steg (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008).

*Överförbarhet* är ett mått på hur studien går att överföras till andra grupper och då till vilken grad den skulle kunna genomföras med liknande resultat. Förutom att noggrant beskriva metoden det enligt Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008 viktigt att beskriva kontexten.

## **FORSKNINGSETISKA ÖVERVÄGANDEN**

För studier som görs inom en högskoleutbildning på avancerad nivå krävs ingen etikprövning (SFS 2008:192). Enligt Vetenskapsrådet (2002) är det fyra krav som skall uppfyllas vid forskning, informationskravet, samtyckekravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet innebär att informera de berörda om syftet med studien. Samtyckekravet innebär att deltagaren i studien har rätt att själv bestämma över sin medverkan. Konfidentialitetskravet betyder att deltagarna skall ges största möjliga konfidentialitet och att personuppgifterna skall

förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Vidare innebär nyttjandekravet att de insamlade uppgifterna om enskilda personer får endast användas för forskningens ändamål (Vetenskapsrådet 2002). Riktlinjerna kring forskning på internet är fortfarande otydliga och är under diskussion (Skärsäter & Ali, 2012). Personen som skriver bloggen är medveten om att vid publicering, blir bloggen publikt tillgänglig och kan därför användas för forskningsändamål utan informerat samtycke, så länge informantens identitet skyddas. Detta gäller däremot inte privata bloggar där inloggning krävs. Andra viktiga etiska aspekter vid datainsamling är konfidentiellt, att data ska lagras på ett sådant sätt så att ingen obehörig kan komma åt den. Kravet om att avbryta sitt deltagande vilken tidpunkt som helst, diskuteras av forskare. Vissa forskare menar att citat ska uteslutas på grund av att identiteten måste skyddas, medan andra forskare säger att citat måste vara med för att inte hota trovärdigheten (Skärsäter & Ali, 2012).

Eftersom det inte fanns några tydliga riktlinjer om vad som är rätt och fel angående datainsamling av publikt material och efter diskussion med handledare valde författarna att inte skicka ut något informationsbrev till bloggarna. Nyttan med studien är att genom att använda bloggar som metod, förhoppningsvis kunna få en mer o censurerad bild av blivande förstagångsföräldrars beskrivningar av förväntningar på föräldraskapet. En risk med studien skulle kunna vara att genom att använda citat skulle bloggen kunna hittas genom att citaten skrivs in på en sökmotor på internet och på så sätt skulle bloggarens identitet kunna avslöjas. Citat har används, men små ändringar har gjorts, exempelvis av enstaka ord eller av ordföljden, de är även avidentifierade från namn, platser och liknande för att det ska bli svårare att hitta bloggen på internet och därmed bevara informantens identitet.

## **RESULTAT**

Sammanlagt har textmaterial från nio bloggar använts. Alla bloggare var kvinnor, i åldrarna 22-30 år, som har bloggat under tiden de väntat sitt första barn. Intentionen var att hitta bloggar skrivna både av kvinnor och män, men de som valdes ut var alla skrivna av kvinnor och inga bloggar från män som uppfyllde inklusionskriterierna hittades. Hädanefter kommer därför bloggarna att benämnas som kvinnorna i



uppsatsen. Alla kvinnor levde i en parrelation med barnafadern. Både kvinnor från mindre orter samt större städer i Sverige inkluderades. Åtta kvinnor arbetade och en studerade under graviditeten. Vissa av bloggarna var längre än andra, eftersom vissa kvinnor skrev mer ofta än andra under graviditeten. Bloggarnas längd varierade från 20 sidor till 350 sidor.

I analysen av bloggarna om kvinnornas beskrivningar av förväntningar på föräldraskapet framkom följande kategorier *Det okända*, *Förberedelser* och *Omvärlden*. Nedan följer en tabell över kategorierna och underkategorierna:

Tabell 1; Kategorier och underkategorier

DET OKÄNDA	OMVÄRDEN	FÖRBEREDELSE
Overklighetskänsla att bli föräldrar	Social omställning	Förväntningar och längtan efter barnet
Oro för det okända, barnet och sig själv	Information och stöd	Att knyta an till barnet i magen
Osäkerhet om föräldrar/mammarollen		Att ha ambitioner och att göra det bästa
		Delat ansvar när två blir tre

## DET OKÄNDA

Hos kvinnorna fanns en överklighetskänsla där de inte kunde förstå att de skulle bli föräldrar och att det var svårt att ta in att det var ett barn i magen. Kvinnorna kände oro inför föräldraskapet och en rädsla att inte veta vad som skulle hända. Det fanns också en osäkerhet inför föräldrar/mammarollen, de tänkte på det som ett nytt påfrestande kapitel av deras liv, där allt skulle kretsa runt bebisen och deras liv skulle förändras för alltid.

### Overklighetskänsla att bli föräldrar

Kvinnorna uttryckte att de inte riktigt kunde förstå att de skulle bli föräldrar. Det var för abstrakt att ta in ordentligt, det var verkligt men ändå överkligt och det fanns samtidigt även en oro för vad de hade gett sig in på. Det var svårt att förstå att de bar på ett litet liv, en liten människa. På mödravårdscentralen beskrev de att det kunde kännas mer verkligt och blev mer på riktigt, det var en skön känsla. Just för att det var

stort och abstrakt att ta till sig trodde de därför att det skulle bli svårt att knyta an till barnet. Några beskrev att fokus låg så mycket på graviditeten och att klara av förlossningen att de ibland glömde bort att resultatet var att de skulle bli en förälder.

*Oavsett att jag känner av något därinne slår det mig ofta att "herregud jag har en 20 centimeter människa I MIN KROPP". Det är så science fiction att det finns inte. En människa på insidan av mig som ligger och suger på tummen, dricker fostervatten, bajsar och har sig. Galet.*

### **Oro för det okända, barnet och sig själv**

Kvinnorna kände olika slags rädsla och oro inför föräldrskapet. Oron och rädslan kunde ge sig uttryck i tankar om hur det skulle komma att gå när barnet kommer. Frågor de ställde var, kommer jag klara det och vara en bra förälder. Oro uttrycktes även för barnet som att kunna tillgodose barnets behov, att inte skada barnet, oro att göra fel och rädsla att något ska hända barnet. De uttrycker vidare en oro för sig själva som att inte orka, få sova, och oro för familjen överlag så som ekonomin. Det var skrämmande att inte veta vad som väntade och att hinna ordna allt. Det fanns också en rädsla i att förlora sig själv och att bara bli en mamma, men oron fick inte ta över. Känslan av att inte få vara en egen person ingav också oro.

*Jag kan anta att det här är vanligt för förstagångsgravida? Vi vet inte vad som väntar! Jag har ingen aning om hur det är att ha ett barn, hur det är att vara mamma och få en massa läskigt ansvar. Funderar jag på det för mycket är det faktiskt ganska skrämmande.*

### **Osäkerhet om föräldrar/mammarollen**

Kvinnorna beskrev sina tankar om föräldrskapet som ett nytt påfrestande kapitel av deras liv som skulle börja, att ansvara för ett annat liv, om att allt skulle kretsa runt bebisen och att deras liv skulle förändras för alltid.

*Kommer jag kunna amma? Ska jag amma eller inte? Kommer jag orka ta hand om ett barn med kolik om vi får ett sånt?*

Tankar om sömnen, sömnbrist och att vara helt upptagen av barnet och att inte kunna få en lugn stund för sig själv förekom också. Det beskrev det som stort och ogripbart att tänka sig att den nya lilla personen skulle följa dem resten av livet och krävde att de skulle ge precis allt av sig själv till. Kvinnorna uttryckte också tankar om hur de bäst skulle bli en bra mamma och kunna uppfostra sitt barn utan att ge det men för livet. Några kvinnor beskrev att de kände en press utifrån hur en blivande förälder förväntas att vara och känna. De uttryckte hur omgivningen lade sig i och kom med åsikter de inte bett om. De beskrev känslor som stress och ångest för detta.

*Det är VÅRT barn - INGEN annans. VI bestämmer vad som gäller vad det gäller vårt lilla barn. Vi kommer tillsammans överens om vad vi vill att vårt barn ska ha för kläder, färger, inredning, uppfostran, traditioner, mat med mera. Det är vi som väntar barn - det är ingen annan som ska lägga sig i!*

## **OMVÄRLDEN**

Genom att förbereda sig inför ett liv med ett barn kom andra prioriteringar och intressen. Det som gav kvinnorna trygghet i förändringen till att bli förälder var information och speciellt att diskutera med personer i samma situation som de själva.

### **Social omställning**

Att förbereda sig inför ett liv med ett barn uttryckte kvinnorna som både svårt och lätt. Med en bebis kommer andra prioriteringar och intressen. En kvinna beskrev att det inte var svårt att anpassa sig till en ny livsstil som icke-rökare och utan alkohol med hjälp av moderskänslor. Trots vänner kunde de känna ensamhet eftersom intressena inte var samma som förut, vännerna kunde visa att det inte var lika roligt att umgås med en gravid och en som skulle ha barn. De träffade eller passade istället gärna andra bebisar och körde barnvagn vilket förberedde dem för sitt eget föräldraskap.

*Men vi fick äran att leka barnfamilj. Jag och min man slogs om att dra vagnen och han kom tyvärr vinnande ur striden. Det såg väldigt naturligt och stabilt ut med honom vid rodret må jag säga. Vi längtar tills vi får dra vår egna vagn! Med egen bebis i såklart!*

## Information och stöd

Några av kvinnor beskrev att information gav dem trygghet, speciellt att få information och diskutera med personer som var i samma situation som de själva. De sa att de ville ha all information och hjälp de kunde få. Föräldrautbildningen kändes inte som något nytt, utan de visste redan det som togs upp, en kvinna beskrev det som något som mest kändes obligatoriskt att gå på. Kvinnorna uttryckte att de kände sig trygga med att det fanns hjälp och stöd när de behöver det.

*Det känns bra med information från personer som är "mitt i det". (Sjukvården i all ära, men det är härligt att ha kontakt med andra gravida kvinnor).*

*Kan väl inte påstå att jag "lärde" mig något nytt på föräldrautbildningen, de mesta har jag läst i mina gravidböcker men var roligt och skönt att träffa andra par i samma sits och kunna diskutera och få höra andras åsikter och tankar.*

## FÖRBEREDELSE

Kvinnorna såg fram emot att bli mamma och längtade efter sitt barn. De kunde visualisera sig tillsammans med barnet. Med tiden blev mer fokus och prioritering från sig själv till barnet. Kvinnorna försökte knyta an med barnet redan under graviditeten och information om barnet gjorde detta lättare. Ambitioner som att göra det bästa för barnet och bli den bästa föräldern fanns hos kvinnorna. Det var även viktigt att ha en stark parrelation innan barnet skulle komma.

### Förväntningar och längtan efter barnet

Kvinnorna beskrev en längtan efter bebisen och såg fram emot att bli mamma, de såg med spänning fram emot att bli förälder. Vissa kvinnor hade funderingar kring när man blir förälder, på om det var redan när barnet var i magen eller om det är först när barnets föds som man blir förälder. En kvinna beskrev att hon kände panik när hon tänkte på att hon skulle bli förälder, för det var för stort att ta in. Kvinnorna uttryckte att de kände sig mer redo ju längre fram i graviditeten de befann sig. Några beskrev hur de redan såg sig själva i mammarollen. De kunde visualisera sig tillsammans med barnet. De såg sig själva sitta framför brasan och amma och planerade även vilka aktiviteter de ska göra med barnet när det kommer. Med tiden blev mer fokus och prioritering från sig själv till barnet, även när det gällde inköp.

*Vi passar på att gosa med dräkten ibland. Den är mysig att ha på sig och vi leker att det är lilla bebisen. Vi kanske är knäppa i huvudet men må så vara, det är supermysigt att leka "mamma, pappa, barn" (den osnuskiga versionen).*

#### **Att knyta an till barnet i magen**

Att knyta an till barnet redan i graviditeten beskrevs på flera sätt. De ville veta vem de tänkte på. Detta blev lättare och mer verkligt efter att ha sett det på ultraljudet, det blev mer tydligt att det faktiskt var ett barn där inne. För några var det viktigt att få reda på könet. Någon kvinna hade varit med om föräldrar som fått fel kön på barnet och hur detta hade påverka anknytningen till en början. Det kunde få svårare att knyta an till sitt barn när de förväntat sig ett visst kön. En kvinna beskrev att hon inte ville ta reda på könet med argumentet att hon ville vänta ett barn och inte ett kön.

Några kvinnor skriver att de ville ha så mycket information de kunde om individen för att det skulle bli lättare att knyta an. Kvinnorna beskriver också hur de gjorde barnet till en del av vardagen genom att smeka och klappa magen, att prata med och sjunga för barnet. För andra kvinnor var inte detta lika självklart, det tyckte att det kändes svårt och fånigt.

*Hon är verkligen en del av vår vardag, det känns på ett annat sätt än vad det gjorde tidigare.*

*... man läser överallt att man ska prata och sjunga med bebisen i magen men vi tycker att det är väldigt svårt. Det känns verkligen inte naturligt, känns mest fånigt. Vi har gjort några halvdana försök när vi fått ångest över att "vi borde", men det är verkligen ingen rutin vi har.*

#### **Att ha ambitioner och att göra det bästa**

Det förekom tankar hos kvinnorna om hur de skulle bli som föräldrar och önskan om att bli en bra förälder. Några uttryckte att de ville göra allt för sitt barn och vara den bästa föräldern. Andra hade tankar om att när de blev förälder ville de prioritera barnet men inte skämma bort det, de beskrev även hur de vill ge obegränsat med uppmärksamhet till barnet. Några oroade sig över att de skulle bli överbeskyddande, sjukligt försiktiga och säkerhetsmedvetna. De ville få ta egna beslut för sig själva och

sitt barn och göra det som var det bästa. Kvinnorna ville att barnet skulle få det tryggt och planerade därför att flytta och bo i ett bra bostadsområde. De förberedde sig genom att till exempel inreda barnets rum, sy kläder till barnet, göra inköp såsom barnvagn och bebiskläder. Intentionen var att göra sitt bästa och försöka bli så bra förälder som möjligt.

*Har jag gjort allt jag kan för bebisens ankomst?*

### **Delat ansvar när två blir tre**

Några kvinnor uttryckte att det var viktigt att ha en stark relation med partnern innan barnet skulle komma. De uttryckte att tillsammans som par skulle de klara av att ta hand om barnet. Andra kvinnor beskrev en oro över om relationen var tillräckligt stark för att ta steget att skaffa barn. Många beskrev att de såg det som självklarhet att dela lika på föräldraledighet, att partnern skulle ha en lika stor föräldraroll som de själva. De menade att för att kunna ha en mer jämställd föräldrelation såg de fördelar med att delamma barnet. En kvinna uttryckte att det var viktigt att dela upp ansvaret och ge varandra utrymme och möjligheten att gå undan och få egentid när barnet kommer, detta för att värna om kärleksrelation. Några av kvinnorna uttryckte hur de visste att deras partner skulle bli en fantastisk förälder.

*För någonstans innerst inne, vet jag redan att vi älskar det här lilla livet inom mig och vi kommer göra allt för henne. Bara den tanken, ger mig självförtroendet och självkänslan att veta att vi tillsammans klarar allt.*

## **DISKUSSION**

### **METODDISKUSSION**

Kvalitativ innehållsanalys som metod syftade i denna uppsats till att undersöka blivande förstagångsföräldrars beskrivningar av förväntningar på föräldraskapet. Förväntningar är något som kan variera från person till person. Denna analysmetod valdes eftersom den enligt Lundman och Hällgren-Graneheim (2008) och Polit och Beck (2006) anses vara en bra metod för att identifiera variationer gällande likheter och skillnader.

Utefter inklusions- och exklusionskriterier samt relevans i anknytning till syftet uteslöts två bloggar på grund av att inga meningsbärande enheter kunde hittas i textmassan från dessa bloggar. Nio bloggar återstod, av kvinnor i åldern 22-30 år (medianålder 25 år). Enligt en rapport från Statistiska Centralbyrån (2013) är genomsnittsåldern på en förstagångsmamman i Sverige 29 år. Studiens kvinnor hade lägre ålder och detta kan ha påverkat resultatet eftersom ålder skulle kunna ha en inverkan på vilka förväntningar en person har inför föräldrskapet.

Bloggarna som svarade på syftet valdes ut. Informanternas kultur och bakgrund var okänd. Informanter från olika kultur och bakgrund hade kanske kunnat ge större variation och hjälpt till att få en större och mer allsidigare bild av fenomenet (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008).

Bloggarna lästes från tidsintervallet då de skrev om graviditetsbeskedet fram till det att barnet var fött. Som ett första steg lästes bloggarna igenom i sin helhet i ovan nämnd tidsperiod, detta för att få en helhetsbild, material som svarade på syftet valdes ut. Detta steg gjordes var för sig av författarna. Här kunde tillförlitligheten ha påverkats eftersom bara en forskare läste bloggen och valde ut textmaterialet. Därefter lästes hela textmaterialet av båda författarna, upprepade gånger. Under analysen delades texten in i meningsbärande enheter. I nästa steg jämförde och diskuterade författarna enheterna tillsammans, detta för att stärka tillförlitligheten, som beskrivs av Lundman och Hällgren-Graneheim (2008). Därefter kondenserades texten. I detta steg fanns det en risk enligt Lundman och Hällgren-Graneheim (2008) att befinna sig för nära texten och att helheten därmed förloras. Därför var det i detta steg viktigt att växla mellan meningsenheter och texten för att inte förlora sammanhang som står i texten. Resultatet har belysts med citat för att styrka trovärdigheten för läsaren enligt Lundman och Hällgren-Graneheim (2008).

En kvalitativ studie med insamling av narrativ data från bloggar valdes att göras. Genom att använda bloggar som informationskälla skulle forskarna kunna komma åt känslor och tankar som kanske aldrig hade framkommit i en intervju. Att använda sig av bloggar i jämförelse med exempelvis intervjuer, innebär att forskare och informant aldrig möts (Forsman, 1997), forskaren blir osynlig för informanten och textmaterialet

påverkats inte eftersom det redan är skrivet (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008). Eftersom bloggaren uttrycker sina känslor i text, och inte öga mot öga kunde känslor och tankar förmodas vara mer ocensurerat (Tan, 2008). Informanternas tankar och åsikter har inte påverkats av forskarna i studien eftersom allt insamlat datamaterial redan fanns när studien påbörjades. Nackdelar med att använda bloggar kan vara att nyanser i språket blivit otydligare, såsom betoningar, suckar och kroppsspråk. Möjligheten att ställa följdfrågor till informanterna har också gått förlorad. Urvalet valdes aktivt och kan på så sätt omedvetet ha påverkat resultatet.

Att studera bloggar innebär att etiska riktlinjer som medgivande och att avbryta studien när som helst var svårt att uppnå enligt Skärsäter och Ali (2012). Det finns inte några tydliga riktlinjer om hur forskning på internet ska bedrivas. Eftersom personen är medveten om att det som skrivs är publikt tillgängligt och kan läsas och användas av alla, så kan det användas för forskningsändamål utan informerat samtycke. Det är etiskt försvarbart så länge deltagarnas identitet skyddas (Skärsäter & Ali, 2012). Konfidentialitet beaktades i studien genom att göra, ändringar i citaten, exempelvis av enstaka ord eller ändringar i ordföljden, för att göra det svårare att hitta bloggen. Nyttjandekravet var samma som för andra studier och gäller även här. Internet som forskningsområde och bloggen som metod behöver bli mer utforskat och tydliga riktlinjer bör fastställas (Skärsäter & Ali, 2012).

## RESULTATDISKUSSION

Resultatet visar att det uttrycktes en oro och osäkerhet inför föräldra-/mammarollen. Kvinnorna beskrev att det kunde vara för stort att ta in, överkligt, abstrakt, att de skulle bli föräldrar. De förberedde sig mentalt inför föräldraskapet genom att skapa fantasier om det kommande barnet. Kvinnorna kände sig trygga av information och stöd, speciellt av att få information och diskutera med personer som var i samma situation som de själva. Kvinnorna såg fram emot att bli mamma och längtade efter barnet.

I underkategorierna, "förväntningar och längtan efter barnet" och "oro för det okända", visar resultatet att kvinnorna både längtar efter föräldraskapet och oroar sig



över hur det kommer att bli. Oro och rädsla är inte något att enbart beklaga, utan det behövs för att föräldrarna ska skydda och ta hand om barnet (Verdiglione, 1998). Att de längtar efter föräldraskapet påvisar att de har en vilja att bli förälder, vilket Nelson (2008) uttrycker är det viktigaste för att lyckas med transitionen till föräldraskapet. I kategorin ”förberedelse” beskriver kvinnorna, precis som Stern (1999) visar på hur de förbereder sig mentalt inför föräldraskapet genom skapa fantasier om det kommande barnet. Funderingarna de hade kring det kommande föräldraskapet kretsar kring samma ämnen som de kvinnor som undersöktes i Sterns studie år 1999, som är en sammanställning av 40 års forskning. Detta resultat tyder på att funderingar angående sig själva som blivande förälder och det kommande barnet inte styrs utifrån vilket årtionde de lever i.

I underkategorin ”information och stöd”, beskriver kvinnorna att de kände sig trygga av information och stöd, speciellt att få information och diskutera med personer som var i samma situation som de själva. Det behövs stöd inte bara från partner och vårdpersonal, utan även från samhället (Berg & Premberg, 2010). En blivande förälder behöver stöd utifrån att kunna bemästra situationen. Vidare menar Stern (1999) att som blivande förälder handlar det inte bara om att få goda råd och få faktisk information, utan blivande föräldrar söker sig också utåt för att få utbyta tankar och erfarenheter med andra som är i samma situation.

Kvinnorna beskriver vidare att det som var bra med föräldrautbildningarna var att de där fick träffa människor i samma situationer, men den information som barnmorskan gav visste de flesta redan. Att de inte upplevde att det fick någon ny information av barnmorskan kan betyda att de redan har läst till sig informationen eller frågat andra och därför redan har kunskapen. Samtidigt framkom att kvinnorna ”vill veta allt”. Är det möjligtvis så att föräldrautbildningarna ligger ”för sent” i graviditeten så att de tvingas att ta reda på informationen själva? För att avgöra den frågan krävs ytterligare studier.

Waldenström et al. (2011) menar att föräldrautbildningen måste omprövas, eftersom andelen förstföderskor som deltar i utbildningarna har minskat. Fabian (2005) visar i sin studie att 74 procent förstföderskor tycker att föräldrautbildning förberedde dem inför förlossningen, och enbart 40 procent tyckte att den hjälpte dem att förbereda sig

inför föräldraskapet. Bergström (2010) jämförde olika föräldrautbildningar, en föräldrautbildning som både var förlossningsförberedande och hade föräldraskapsfokus, och en som enbart var förlossningsförberedande. Studien visade att de blivande föräldrarna var mer nöjda med den utbildningen som enbart var förlossningsförberedande. Detta påvisar som Waldenström et al. (2011) att föräldrautbildningen kan behöva omprövas. Men det är också viktigt att ställa frågan om varför det är så. Kan det vara, precis som vissa kvinnor beskriver i resultatet, att det är för stort att ta in att de ska bli föräldrar? Att de fokuserar på att klara av förlossningen, och resten får komma sen? Är det för att det är svårt att förbereda sig för föräldraskapet, och att dessa tankar om vilka förändringar det innebär och krävs av sig själv som blivande förälder är för svåra och privata att ta upp i grupp?

Hur föräldrautbildningen ska utvecklas verkar vara ett ämne där det behövs ytterligare forskning. För även om kvinnorna uttrycker att de får mer utbyte av föräldrautbildningen genom att samtala med personer i samma situationer som de själva, än den informationen barnmorskan ger under föräldrautbildningen, kanske den delen av utbildningen som rör förberedelser och speciellt tankar om föräldraskapet även bör tas upp i enskilt rum. Detta skulle kunna vara positivt för många eftersom de mest innersta och privata känslorna kan vara svårt att dela med sig av i grupp. Detta kan också bidra till att blivande föräldrar mer uttrycker sina känslor angående det blivande föräldraskapet.

Förförståelsen som författarna bar på innan studien påbörjades var att kvinnorna skulle skriva mer om förväntningarna på föräldraskapet än vad de gjorde. Att kvinnorna skulle ha mer och fler tankar kring hur de själva som individ skulle förändras, att livet skulle få andra innebörder och också de svårigheter som skulle uppstå med att bli förälder. Bloggar användes i förhoppningen om att få ett mer o censurerat resultat och därmed hoppades mer tankar att fångas upp gällande om hur de blivande föräldrarna tänkte att de själva och deras liv skulle komma att förändras. Kozinets et al. (2008) och Tan (2008) menar, att en blogg är en relativt o censurerad textform. Genom att läsa bloggar tänkte författarna att mycket om deras förväntningar på föräldraskapet, på hur de tänker att deras identitet, kroppar och relationer skulle förändras skulle kunna påvisas.

Frågan måste ställas vad det betyder att kvinnorna i studien inte skrev så mycket om hur de tänker att de själva och livet kommer att förändras i och med föräldraskapet. Delvis kan det vara att fel metod valts för det ändamålet. Texten var inte så o censurerad som förväntat, och det kanske är en speciell typ av personer som skriver bloggar? Skriver de som skriver på bloggar utifrån en idealbild eller den verkliga bilden? Att resultatet inte är så fokuserat på förväntningar behöver inte nödvändigtvis betyda att fel metod valts. Det kanske snarare är så att dessa funderingar och tankar är för svåra att formulera och sätta ord på, eftersom kvinnorna knappt skriver om dessa i sin "dagbok". Kanske betyder det att blivande föräldrar inte tänker tillräckligt mycket på hur det kommer att bli att bli förälder. Eller så är så det att det inte går att uttrycka de allra viktigaste frågorna. Man kan fråga sig om det är barnmorskans uppgift att försöka fånga upp detta och hur det då kan göras på bästa sätt.

Förväntningar kan enligt Winter (1994) påverka hur vi upplever något och hur det sedan blir i realiteten. Det vill säga om blivande föräldrarna har positiva förväntningar på sitt föräldraskap så kan det öka chanserna att de kommer att uppfatta föräldraskapet/moderskapet så. Men det motsatt kan vara ännu viktigare, de som har negativa förväntningar kan riskera att få en negativ upplevelse. Därför är det mycket viktigt att få blivande föräldrar att uttrycka sina förväntningar på föräldraskapet. Men om de inte tar upp det i sina bloggar, som kan liknas vid den traditionella formen av dagbok (Kozinets et al. 2008 & Tan, 2008) vart tar de upp det då?

Enligt Socialstyrelsens kompetensbeskrivning för barnmorskor (2006) ska barnmorskan ge information och stöd i föräldraskapet. Barnmorskan skall även i arbetet vara lyhörd för kvinnans psykiska och emotionella behov (International Confederation of Midwives, ICM 2014). Vidare ska barnmorskan arbeta för att stödja och uppmuntra kvinnan att föra sin talan i ämnen som rör hennes och hennes familjs hälsa. Det borde därför vara barnmorskans uppgift att med vår lyhördhet försöka lyfta ämnet mer under graviditeten för att få de blivande föräldrarna att reflektera över och uttrycka sina tankar om det kommande föräldraskapet. Detta är av särskild vikt för att fånga upp de individer som upplever negativa förväntningar inför sin framtida roll som förälder.

## **Konklusion**

Resultatet visar att blivande förstagångsföräldrar uttrycker överklighetskänslor inför föräldraskapet. De uttrycker en oro för det okända, barnet och sig själva och en osäkerhet inför föräldrarollen. Det blivande föräldraskapet innebär en social omställning där information och stöd har betydelse. Av information och stöd kände sig sig mer trygga, speciellt genom att få information och diskutera med personer som var i samma situation som de själva. De beskriver förväntningar och längtan efter barnet och anknytningen till barnet påbörjas på olika sätt. De förberedde sig mentalt inför föräldraskapet genom att skapa fantasier om det kommande barnet. Det fanns ambitioner att göra det bästa för barnet där delat ansvar med partnern beskrevs.

Eftersom förväntningar kan påverka, är det viktigt att lyfta förstagångsföräldrars förväntningar på föräldraskapet. Det är därför en uppgift för barnmorskor att försöka belysa ämnet mer under graviditeten för att få de blivande föräldrarna att reflektera över och uttrycka sina tankar om det kommande föräldraskapet. Detta för att kunna ge bättre individuellt stöd utifrån den enskildas behov.

## REFERENSER

Berg, M., & Premberg, Å. (2010). Att bli förälder. I M Berg, & I. Lundgren (Red.) *Att stödja och stärka vårdande vid barnafödande* (s. 69-83) Lund: Studentlitteratur.

Bergström, M., Kieler, H., Waldenström, U. (2010). Psychoprophylaxis during labor: Associations with labor-related outcomes and experience of childbirth. *Acta Obstet Gynecol Scand.* 2010, 89(6), 794-800.

Bartholomew, M. K., Schoppe Sullivan, S. J., Glassman, M., Kamp Dush, C. M., & Sullivan, J. M. (2012). New parents' facebook use at the transition to parenthood. *Family Relations*, 61(3), 455-469.

Cullberg, J., & Lundin, T. (2006). *Kris och utveckling*. Stockholm: Natur och kultur.

Fabian, H. M., Radestad, I. J., & Waldenstrom, U. (2005). Childbirth and parenthood education classes in Sweden. Women's opinion and possible outcomes. *Acta Obstetricia Et Gynecologica Scandinavica*, 84(5), 436-443.

Forsman, B. (1997). *Forskningsetik: En introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.

International Confederation of Midwives. (2014). Hämtad 2014-12-26, från [www.internationalmidwives.org](http://www.internationalmidwives.org)

Hedenbro, M. (2005). Den tidiga interaktionen mellan barn och föräldrar. I B. Sjögren (Red.), *Psykosocial obstetrik: Kropp och själ och barnafödande* (s. 217-223). Lund: Studentlitteratur.

Kozinets, R. V., Hemetsberger, A., & Schau, H. J. (2008). The wisdom of consumer crowds: Collective innovation in the age of networked marketing. *Journal of Macromarketing*, 28(4), 339-354.

- Lagan, B. M., Sinclair, M., & Kernohan, W. G. (2011). A web-based survey of midwives' perceptions of women using the internet in pregnancy: A global phenomenon. *Midwifery*, 27(2), 273-281.
- Larsson, M. (2009). A descriptive study of the use of the internet by women seeking pregnancy-related information. *Midwifery*, 25(1), 14-20.
- Lundman, B., & Hällgren-Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär, B. & Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 159-172). Lund: Studentlitteratur.
- Malterud, K. (2014). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- McDaniel, B. T., Coyne, S. M., & Holmes, E. K. (2012). New mothers and media use: Associations between blogging, social networking, and maternal well-being. *Maternal and Child Health Journal*, 16(7), 1509-1517.
- Meleis, A. I., Sawyer, L. M., Im, E. O., Hilfinger Messias, D. K., & Schumacher, K. (2000). Experiencing transitions: An emerging middle-range theory. *ANS. Advances in Nursing Science*, 23(1), 12.
- Nationalencyklopedin NE (2014). Hämtad 2014-12-27, från [http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/transition-\(1-speciell-typ-av-punktmutation\)](http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/transition-(1-speciell-typ-av-punktmutation))
- Nelson, A. M. (2003). Transition to motherhood. *Journal of Obstetric Gynecologic & Neonatal Nursing*, 32(4), 465-477.
- Pettigrew, S., Archer, C., & Harrigan, P. (2015). A thematic analysis of mothers' motivations for blogging. *Maternal and Child Health Journal*, 10. doi: 10.1007/s10995-015-1887-7
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). *Essentials of nursing research: Methods, appraisal,*

and utilization (6.th ed.). Philadelphia: Lippincott.

Statistiska centralbyrån. (2013). Äldre mammor vanligare förr. Hämtad 2015-12-28, från [http://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Artiklar/Aldre-mammor-vanligare-forr/](http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Aldre-mammor-vanligare-forr/)

SFS 2003:460, *Om etikprövning av forskning som avser människor*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

SFS 2008:192, *Lag om ändring i lagen (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Skärsäter, I., & Ali, L. (2012). Att använda sig av internet vid data insamling. I M. Henricson, (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s. 253-267). Lund: Studentlitteratur.

Socialdepartementets. (1997). *Stöd i föräldraskapet: Kartläggning av föräldrautbildningen*. (No. 1997:6). Stockholm: Fritze.

Stern, D. N., Bruschiweiller-Stern, N., Freeland, A., Mothander, P. R., & Rundgren, P. (1999). *En mor blir till: Hur moderskap förändrar dig för all framtid*. Stockholm: Natur och Kultur.

Tan, L. (2008). Psychotherapy 2.0: MySpace blogging as self-therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 62(2), 143-63.

Verdiglione, A. (1998). Il panico e la sua cura. I A.- Verdiglione (Red.), *Epido e Cristo. La nostra saga* (s. 141-158). Milano: Spirali.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. (Elektronisk) Hämtad 2015-11-28, från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Waldenström, U., Bergström, M., & Fabian, H. (2011). Föräldrautbildning under graviditet måste omprövas: När inte de utsatta - effekten tycks begränsad. *Läkartidningen*, 108(18), 979-983.

Winter, S. (1994). *Förväntningar och kognitionsforskning*. Lund:  
Kognitionsforskning, Lunds universitet.

Öhman, A. (1994). *Rädsla, ångest, fobi*. Stockholm: Scandinavian Univ. Press.



## BILAGA

Tabell 2 Exempel på meningsbärande enhet, kod, underkategori och kategori

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
...En överklighetskänsla utan dess like... Att en del av honom och en del av mig blir en ny individ, en liten människa...det är för stort för våra små hjärnor att förstå.	Överklighetskänsla, det är fört stort att förstå.	Överkligt	Överklighetskänsla att bli föräldrar	Det okända
Det finns andra saker man kan oro sig för också. Kommer jag bli en bra mamma? Kommer vi klara av det här?	Kommer jag bli en bra mamma? kommer vi klara av det?	Oro	Oro för det okända, barnet och sig själv	
Men snart är den här perioden över och ett nytt fysiskt och psykiskt ganska jobbigt kapitel av mitt liv börjar.	Nytt ganska jobbigt kapitel av mitt liv börjar.	En ny roll	Osäkerhet om föräldrar/mammarollen	
...gjorde även ett inköp. Inte till mig som vanligt, sedan jag blev gravid har jag bara köpt saker till barnet...Prioriteringarna är redan annorlunda	Prioriteringarna är redan annorlunda	Andra prioriteringar	Social omställning	Omvärlden
Framförallt känns det som en trygghet att få information och prata med andra som också är gravida.	Få information och prata med andra gravida känns som en trygghet.	Information	Information och stöd	

Fortsättning av tabell 2, Exempel på meningsbärande enhet, kod, underkategori och kategori

...är så lyckliga och förväntansfulla, vi längtar så mycket efter vår lilla bebis!	lyckliga, förväntansfulla, längtar efter bebis	Längtar	Förväntningar och längtan efter barnet	Förberedelser
Jag såg det som ett sätt för mig att knyta an till barnet i magen, att jag skulle veta vem jag tänker på.	Knyta an till barnet i magen	Knyta an	Att knyta an till barnet i magen	
Det jag tror är att alla försöker vara bästa möjliga mammor till sina barn och att man faktiskt får lov att ta egna beslut. Man får alltså göra det man tror är bäst för sig själv och sitt barn.	Försöker vara bästa möjliga mamma till sitt barn.	Bästa möjliga mamman	Att ha ambitioner och att göra det bästa	
För någonstans innerst inne, vet jag redan att vi älskar det här lilla livet inom mig och vi kommer göra allt för henne. Bara den tanken, ger mig självförtroendet och självkänslan att veta att vi klarar allt tillsammans.	Tanken på att vi kommer göra allt för henne ger mig självförtroende att veta att vi klarar allt tillsammans.	Tillsammans klarar vi det	Delat ansvar i föräldraskapet, När två blir tre	